

ぐんぐん



ご入園・ご進級おめでとうございます

中山保育園では次の目標をもとに給食を提供しています。

【楽しく食べる体験を深め、「食を営む力」の基礎を培う】

～楽しく食べる子どもは食育のリーダー～



子どもたちのこのような姿を目指しています

- ★ お腹がすくりズムのもてる子ども
- ★ 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ★ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ★ 食事作り、準備にかかわる子ども
- ★ 食べ物を話題にする子ども



保育園の給食について



保育園では、離乳食・幼児食・アレルギー除去食などあり、幼児食でも3歳以上児と3歳未満児では、食材の刻み方を変えたり、安全のため提供食材を変更したりなどの配慮をしています。

ひよこ組・ぺんぎん組はこんにやくや皮付きのミニトマトなど、誤飲の危険性のあるものは使用せず、ふりかけやソース類もひよこ組は提供しません。

汁ものや煮物などは煮干し・かつお節・だし昆布などの天然のだしをとり作っています。和食ならではのだし風味を活かした献立は、子どもたちも食が進みます。

アレルギー除去食が必要な場合は、アレルギー専門医の診察を受け、医師からの生活指導管理表の提出が必要になります。体調不良時の除去などについても医師の指示に基づき、配慮食依頼書の提出が必要です。

今月の給食から～旬の食材～

★たけのこ

たけのこは鮮度が命で、掘り起こしてから時間が経つと、灰汁の成分が増えてきてしまいます。購入したら早めに調理すると良いですね。

たけのこには、不溶性の食物繊維であるセルロースが豊富です。腸内で水分を吸収して膨らみ、腸内の有害物質を排出します。

わかめの食物繊維と合わせることで、セルロースの働きをより有効なものにできます。

年間を通して、購入できる

たけのこですが、旬ならではの

おいしさを味わうのに、

生のたけのこを茹で、若竹汁や

たけのこご飯で提供します。



給食室

メンバー紹介



栄養士:伊藤 ゆかり
苦手な食材も好きにな
ってもらえるようなメニ
ューを出していきます。

★好きなメニュー
きらきらサラダ、おくらの
昆布和え、ラッシー！

調理員:菅原 和代
給食をたくさん食べ
ていっぱい遊んでく
ださいね。

★好きなメニュー
カツオのみそマヨ焼き
と揚げ野菜のサラダ！

調理員:千葉 由美
楽しく美味しい給食を
作るように頑張ります！
★好きなメニュー
チーズオムレツ、かみ
かみサラダ、かぼちゃ
のグラタン！

調理員:佐藤 ひとみ
楽しく美味しい給食作
りを目指して頑張ります！
★好きなメニュー
マグロカツ、ヤンソンさ
んの誘惑、手作りピザ、
キャラメルポテト！